

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №42»

Принято  
На заседании Педагогического совета  
Протокол № от «30 » августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ З. К. Крутых  
Приказ № 250  
«30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Практикум по биологии»**  
**9 м класс**

2022  
г. Ижевск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Практикум по биологии» рассчитана для 9 медицинского класса. Программа направлена, главным образом, на помощь учащимся в овладении навыками ведения здорового образа жизни. Программа осуществляет связь теоретических знаний, полученных на уроках биологии с практикой здоровьесбережения.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, главным образом на формирование практических умений, что способствует переводу теоретических знаний учащихся в практический аспект. В ходе занятий учащиеся получают навыки контроля над здоровьем, овладеют навыками укрепления и сохранения своего здоровья.

Следует отметить, что большинство программ сходной тематики, носят пропагандистский характер, имея своей целью сформировать у подростков понимание о необходимости вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек. Но, как мы уже видели, подавляющее большинство подростков, осознают важность сохранения здоровья.

Новизна программы заключается в том, что формировании здорового образа жизни осуществляется через практические работы, игры, выполнение творческих заданий. А убеждение о необходимости вести здоровый образ жизни формируется как внутренняя потребность ребенка, в процессе освоения курса.

Программа рассчитана на подростков 14-15 лет, к этому моменту у подростков сформирована определенная картина мира, в котором им предстоит найти свое место. Зачастую этот поиск сопровождается рискованными формами поведения, изменением режима и темпа жизни, что может негативно сказаться на формирующемся организме. Подростковый возраст опасен тем, что у учащихся происходит переоценка ценностей, и, мнение взрослых становится второстепенным. Они многое понимают, но предпочитают поступать по своему. В этот момент необходимо дать им в руки инструмент, который позволит им формировать собственные убеждения не прибегая к крайностям в поведении.

-объём программы составляет 34 часа;

-программа рассчитана на 1 год обучения.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа направлена на формирование культуры здоровья у учащихся в условиях ФГОС. С учетом требований стандарта к образовательной программе можно выделить следующие основные результаты освоения программы.

#### Предметные результаты:

- смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;
- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью;
- смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
- смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
- смогут презентовать результаты собственной деятельности.

### **Личностные результаты:**

- воспитание ценностного отношения к ЗОЖ в комплексном понимании здоровья,
- осознание учащимися понятия здоровья как комплексного феномена, знание основных принципов и правил ЗОЖ,
- формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья,
- воспитание социальной компетентности, навыков построения системы значимых социальных и межличностных отношений, эффективных коммуникаций,
- развитие внимания, памяти, скорости мышления, интеллектуальное становление личности,
- отработка навыков постановки жизненных целей и определения путей их достижения,
- формирование устойчивой мотивации к развитию, самосовершенствованию,
- воспитание здоровой, психологически устойчивой личности,
- развитие способности мыслить творчески и генерировать идеи, формирование дивергентного мышления,
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- умение видеть различные пути решения задач на основе дивергентного мышления, осуществление анализа найденных решений с точки зрения оптимальности в заданных условиях;
- умение контролировать свою деятельность, навыки самоорганизации и саморегуляции, коррекция действий в соответствии с изменяющейся ситуацией, владение основами самооценки,
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения,
- умение организовывать совместную деятельность,
- умение использовать речь для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,
- формирование и развитие экологического мышления.

### **Реализация модуля «Школьный урок»**

Вид	Форма	Содержание
Активизация познавательной деятельности	Интеллектуальные игры, дискуссий, олимпиады, соревнования,	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, привлечение внимания школьников к получаемой на уроке социально значимой информации
Учебная дисциплина и самоорганизация	конференции, исследовательские проекты,	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения
Содержания учебного предмета	диспуты	Демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач

		для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Познавательная мотивацию школьников		Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работе и взаимодействию с другими детьми, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи		Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками
Реализация учащимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов		Даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Основы здоровьесбережения.** Качество жизни и здоровье. История развития представлений о значении здоровья. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира. Особенности становления культуры здоровьесбережения древней Руси. Я. Каменский – основоположник здоровьесберегательных технологий в учебном процессе.

*Работа с дополнительными источниками:* подготовка информационных роликов (презентаций) о развитии гигиены в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Востоке.

**Движение – жизнь.** Физическая активность и здоровье. Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Возрастные особенности формирования опорно-двигательной системы. Системный подход в организации тренировочного режима.

*Работа с дополнительными источниками:* подбор информации о специальных упражнениях для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия.

Практикум. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, для самостоятельных занятий.

**Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека.** Поддержание сердечно-сосудистой системы в рабочем состоянии. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему. Методики определения физиологического состояния человека.

Практикум. Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии. Составление памятки по сохранению здоровья сердечно-сосудистой системы.

**Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения.** Заболевания органов дыхания. Влияние состояния окружающей среды на работу органов дыхания. Предупреждение инфекционных заболеваний.

*Работа с дополнительными источниками:* связь дыхания и кровообращения. Иммунная система и болезни дыхательной системы.

Практикум. Овладение навыками точечного массажа для профилактики инфекционных заболеваний.

**Ты - то, что ты ешь.** Значение питания. Энергопоступление и энергозатраты. Особенности питания подростков. Режим питания.

*Работа с дополнительными источниками:* заболевания желудочно-кишечного тракта, меры их профилактики.

Практикум. Составление суточного и недельного меню с учетом возрастных потребностей подростков. Подбор материала для подготовки сценария спектакля «Путешествие пищевого комочка»

**Кожа – зеркало здоровья.** Влияние общего состояния организма на состояние кожных покровов. Кожные заболевания. Уход за кожей.

*Работа с дополнительными источниками:* связь состояния кожи и внутренней среды организма; кожа как индикатор нарушений работы кишечника.

Практикум. Определение типов кожи на разных участках лица. Изучение сальных и потовых желёз. Разработка гигиенических правил по уходу за кожей разного типа.

**Регуляторные механизмы.** Роль нервной системы в поддержании здоровья. Поддержание здоровья – полезная привычка. Динамический стереотип – физиологическая основа навыков и привычек. Гигиенические основы поддержания работоспособности нервной системы.

*Работа с дополнительными источниками:* Что такое психическое здоровье; Стресс. Как с ним бороться.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

	Тема	Количество часов	Практические работы	Формируемые социально значимые и ценностные отношения[1]
1	Основы здоровьесбережения.	4		2,3,4,6,9,10
2	Движение – жизнь.	4	1	1,2,3,4,6,9,10
3	Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека.	4	2	2,3,4,6
4	Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения.	3	1	2,3,4,6
5	Роль питания в сохранении здоровья	5	1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
6	Кожа – зеркало здоровья.	6	2	4,5,6,7
7	Регуляторные механизмы.	8	1	6,9,10

	Итого	34	8	
--	-------	----	---	--

[1]Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- 10 К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее

### Календарно-тематическое планирование

№ раздела/урока	Тема раздела/урока Содержание	Количество часов
	<b>Основы здоровьесбережения.</b>	
1.	Вводное занятие. Качество жизни и здоровье. Знакомство с тематикой курса, формами работы.	1
2.	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира.	1
3.	Особенности становления культуры здоровьесбережения древней Руси.	1
4.	Здоровьесбережение в учебном процессе. Знакомство с деятельностью Я. Каменского	1
	<b>Движение – жизнь</b>	
5.	Физическая активность и здоровье. Вред гиподинамии.	1
6.	Профилактика заболеваний о/д системы. Возрастные особенности формирования о/д системы.	1

7.	Системный подход в организации тренировочного режима.	1
8.	<i>Практическая работа №1. Составление комплексов упражнений для развития о/д системы</i>	1
	<b>Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека</b>	
9.	Поддержание с/с системы в рабочем состоянии. Возрастные особенности с/с системы.	1
10.	Влияние двигательной активности на с/с систему.	1
11.	Методики определения физиологического состояния человека. <i>Практическая работа №2. Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии.</i>	1
12.	<i>Практическая работа №3. Составление памятки по сохранению здоровья с/с системы.</i>	1
	<b>Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения.</b>	
13.	Заболевания органов дыхания. Влияние состояния окружающей среды на работу органов дыхания.	1
14.	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний. <i>Практическая работа №4. Овладение навыками точечного массажа для профилактики инфекционных заболеваний.</i>	1
	<b>Роль питания в сохранении здоровья</b>	
16.	Решение задач на нормы питания	1
17.	Значение питания. Энергопоступление и энергозатраты.	1
18.	Особенности питания подростков. Режим питания.	1
19.	<i>Практическая работа №5. Составление суточного и недельного меню с учетом возрастных потребностей подростков.</i>	1
20.	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
	<b>Кожа – зеркало здоровья.</b>	
21.	Влияние общего состояния организма на состояние кожных покровов.	1
22.	Кожные заболевания.	1
23.	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
24.	Уход за кожей.	1
25.	<i>Практическая работа №6. Определение типов кожи на разных участках лица. Изучение сальных и потовых желез.</i>	1
26.	<i>Практическая работа №7. Разработка гигиенических правил по уходу за кожей разного типа.</i>	1

	<b>Регуляторные механизмы.</b>	
27.	Роль НС в поддержании здоровья.	1
28.	Поддержание здоровья – полезная привычка. Динамический стереотип – физиологическая основа навыков и привычек.	1
29.	Гигиенические основы поддержания работоспособности НС.	1
30.	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
31.	<i>Практическая работа №8.</i> Овладение методами саморегуляции.	1
32.	Подготовка к итоговому занятию.	1
33.	Круглый стол. «Моё здоровье в моих руках»	1
34.	Подведение итогов	1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для учителя

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года от 17 ноября 2008 г. № 1662-р
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. – Москва. ПРЕСС ИНВЕСТ, 2003
3. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МГПИ, 2008.
4. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков // Профессиональная компетентность педагога в реализации здоровьесозидающей функции: Коллективная научная монография / Под ред. Т.Н. Ле-ван. – Новосибирск: СибАК, 2013. – С. 71-89.
5. Учебно-методический комплекс программы краткосрочных курсов повышения квалификации (72 часа) для работников системы образования по подготовке тьюторов здорового образа жизни (авторы-составители: к.п.н., доц. Т.Н. Ле-ван, к.п.н., доц. Н.В. Третьякова), Российский университет дружбы народов (Институт медико-биологических проблем) по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации, 2015

### Для учащихся.

1. Вольк, Р. Занимательная энциклопедия. – М.: Мир книги, 1999
2. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твоё здоровье. Укрепление организма. – Санкт-Петербург, Акцидент, 1997
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983
4. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. Пособие для 9-10 кл. сред. шк.: Факультатив. Курс. – М.: Просвещение, 1989
5. Коростелев Н.Б. Всем, кто хочет быть здоров. – М.: Молодая гвардия, 1978
6. Мередит С. Переходный возраст./ Пер. с англ. С.А. Пылаевой.: М.: РОСМЭН, 2006., 55 с., ил.
7. Рохлов В. С., Сивоглазов В. И.. Практикум по анатомии и физиологии человека: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
8. В. С. Рохлов. Школьный практикум. Биология. Человек, 9 кл. – М.: Дрофа.
9. Ярыгин Б.М. Биология для поступающих в вузы. – М.: Высшая школа, 2003